

簡単！とろ甘たまねぎのベーコンバター焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：437kcal 🧂 塩分：3.9g

たまねぎを丸ごと1個使った、シンプルなのにコク深く食べ応えのあるレシピです。
バターでじっくりと炒めることでたまねぎの甘さが引き立ち、ベーコンの旨味と焼ビーフンの鶏
だし醤油味が合わさってコク深い味わいに仕上がります。
少ない材料で簡単に作れるので、忙しい毎日のランチや夕食におすすめです！

◆「たまねぎ」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（
15品目）
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！
たまねぎには、特有の香りと辛みの成分である「アリシン」が豊富に含まれています。
アリシンはビタミンB₁の吸収を高め、血液をサラサラにしたりする働きがあるため、疲労回復
や動脈硬化の予防に効果的といわれています。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ベーコン：2枚（約30g）
たまねぎ：1個（約200g）
水：190cc
バター：1かけ（約10g）

【お好みで】
パセリ：適量

作り方

- (1)
たまねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅にカットする。

※たまねぎは繊維に対して垂直にカットすることで、
細胞が壊れ、炒める時に早く甘みが出ようになります。
- (2)
温めたフライパンにバターを熱し【弱火】、ベーコンを炒める。
- (3)
たまねぎを加え【中火】で炒める。
たまねぎがしんなりとなり、薄いあめ色に色が変わってくるまで炒める。
- (4)
焼ビーフンと水（190cc）を入れ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
- (5)
3分後、ふたを取り、残った水分をほどよく飛ばしながら全体を炒め合わせる。
- (6)
お皿に盛り、お好みでパセリを振りかければ完成。
- (7)
【電子レンジでも簡単調理！】

①耐熱容器にたまねぎ、ベーコン、バターを加えふたをして電子レンジで加熱する。【600W：3分】

②ふたをあげ、ビーフン、水（150cc）を加え、ふたをして電子レンジで加熱する。
【500W：約6分 or 600W：約5分】

※加熱の途中（約2分30秒）で、一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
※加熱後 水分が残っている場合、時間を調節しながら、さらに加熱してください。
- ③やけどに注意しながら電子レンジから取り出し、ふたをはずす。
- ④全体をしっかりと混ぜあわせて水分を飛ばしたら、お好みでパセリをふり、完成。